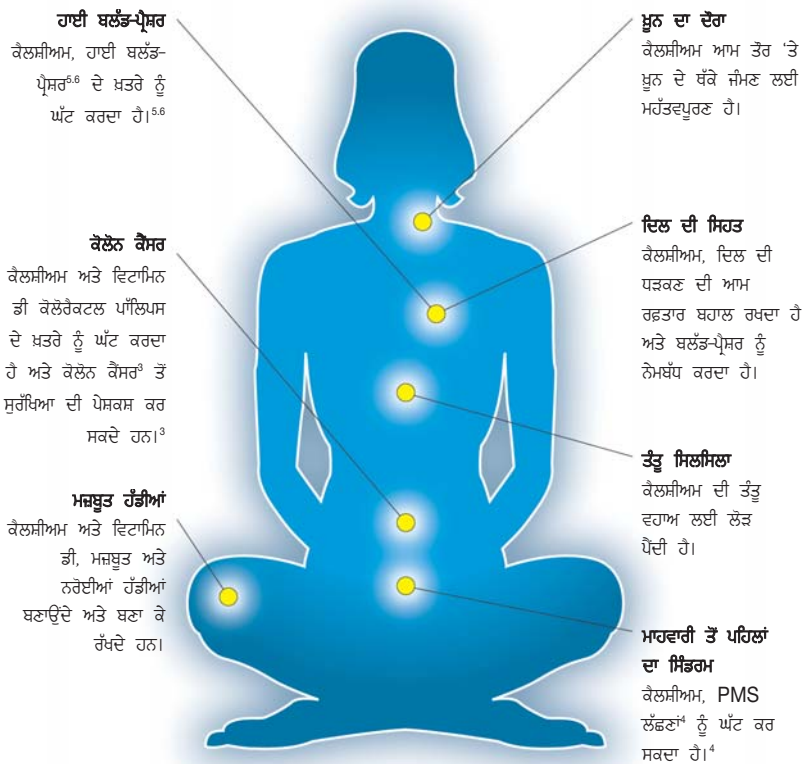


ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ . . .

- ਪੂਰਕ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੱਤ ਵਾਲਾ ਰੂਪ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਿਟਰੇਟ' ਵਾਂਗ ਹੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।⁷ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ 2 ਗੋਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਿਟਰੇਟ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ, ਜਿਸਦੀਆਂ 6 ਗੋਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਾਲਟ੍ਰੇਟ⁸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਨੂੰ ਧਰਤੀ 'ਚੋਂ ਖਾਣ 'ਚੋਂ ਕਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਇਸਟਰ ਸ਼ੈਲਸ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫ਼ਿਸ 'ਚੋਂ ਨਹੀਂ ਕਢਿਆ ਜਾਂਦਾ।
- ਕਾਲਟ੍ਰੇਟ ਵਿਚ ਗਲੂਟਨ, ਲੈਕਟੋਜ਼, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਰਸਾਇਣ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਟਾਰਟਰਾਜ਼ਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਡੀਅਮ ਸੀਮਤ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ~ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ:



ਕੁਝ ਆਮ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੰਤ

	ਮਾਤਰਾ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿਗ੍ਰਾ.)
ਡੇਅਰੀ		
ਦਹੀ - ਸਾਦਾ - 2%, 1%	3/4 ਕੱਪ - 175 ਗ੍ਰਾਮ	320
ਦੁੱਧ - 2%, 1%, ਸਪਰੇਟਾ	1 ਕੱਪ - 250 ਮਿਲੀ.	315
ਪਨੀਰ - ਸੋਫਰ, ਐਡਮ, ਗੰਡਾ	5ਸੈਮੀ. x 2ਸੈਮੀ. x 0.5ਸੈਮੀ.	370
ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਵਨੀਲਾ	1/2 ਕੱਪ - 125 ਮਿਲੀ.	90
ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਕਲਪ		
ਸਾਲਮਨ, ਸਾਕਆਈ, ਡੱਬਾਬੰਦ	1/2 ਕੱਪ - 125 ਮਿਲੀ.	180
ਸਾਰਡਾਈਨ, ਅਟਲਾਂਟਿਕ, ਤੇਲ ਵਿਚ ਡੱਬਾਬੰਦ	1.6 ਔਂਸ - 48 ਗ੍ਰਾਮ	180
ਬਦਾਮ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ, ਨਮਕੀਨ	1/2 ਕੱਪ - 125 ਮਿਲੀ.	200
ਨੇਵੀ ਬੀਨਸ, ਡੱਬਾਬੰਦ	1 ਕੱਪ - 250 ਮਿਲੀ.	130
ਟੋਫੂ, ਸਖਤ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੋਏ	4.5ਸੈਮੀ. x 4ਸੈਮੀ. x 4ਸੈਮੀ.	160
ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ		
ਸੰਤਰਾ, ਕੱਚਾ	1 ਫਲ	50
ਪਪੀਤਾ, ਕੱਚਾ	1 ਫਲ	75
ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਬਣੀ ਹੋਈ	1/2 ਕੱਪ - 125 ਮਿਲੀ.	50
ਪਾਲਕ, ਬਣੀ ਹੋਈ	1/2 ਕੱਪ - 125 ਮਿਲੀ.	125
ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ		
ਪਿਟਾ, ਚਿੱਟਾ	1 ਪਿਟਾ	50
ਬ੍ਰੈਡ, ਕਣਕ ਦਾ ਅਣਛਾਣਿਆ ਆਟਾ	1 ਸਲਾਈਸ	20

ਹਵਾਲਾ:

- National Institute of Nutrition. RAPPOR V.13 No.1 P.3-4, Winter 1998.
- Osteoporosis Society of Canada, 2004.
- Calcium Polyp Prevention Study Group, "Calcium Supplements For The Prevention Of Colorectal Adenomas.", The New England Journal of Medicine V.340 No.2, P.101-7, January 14, 1999.
- Thys-Jacobs, S., P. Starkey, D. Bernstein, J. Tian, "Calcium Carbonate And Premenstrual Syndrome: Effects On Premenstrual And Menstrual Syndrome Symptoms.", American Journal of Obstetrics and Gynecology V.179 P.444-452, 1998.
- Sibai BM, Ewell M, Levine RJ, et al. "Risk factors associated with preeclampsia in healthy nulliparous women." The Calcium for Preeclampsia Prevention (CPEP) Study Group. Am J Obstet Gynecol 1997;177:1003-10.
- North American Menopause Society. "The Role Of Calcium In Peri- And Postmenopausal Women: Consensus Opinion Of The North American Menopause Society.", Menopause V.8 No.2, P.84-95, March-April 2001.
- Heaney, R.P., R.R. Recker and C.M. Weaver, "Absorbability of Calcium Sources: The Limited Role of Solubility," Calcif. Tissue Int., 46:300-304, 1990.
- Canadian Nutrient File, Health Canada Website, 2004. www.hc-sc.gc.ca/food-aliment